



№2 лютий 2013

ДОВІДНИК ГОЛОВНОЇ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ

ЩОМІСЯЧНИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ КЕРІВНИКІВ СЕРЕДЬНОГО МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ

ТЕМА НОМЕРА:

**ЗАХИСТ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ВІД ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРЯННЯ**

Задоволення
потреб пацієнта
в особистій гігієні

Поводження
з відходами
закладів охорони
здоров'я

Мотивація
персоналу

Зберігання
окремих груп
лікарських засобів

Зниження
пенсійного віку



Одним з найважливіших напрямів діяльності головної медичної сестри є організація адміністративно-господарської роботи закладу охорони здоров'я. При функціонуванні такого закладу завжди утворюються специфічні відходи, які часто є потенційно небезпечними. Проблема поводження з відходами закладів охорони здоров'я потребує особливої уваги



Ігор ГУЩУК.

канд. мед. наук, заступник
начальника Головного
управління Держсанепідслужби
у Рівненській області,
заступник головного
державного санітарного
лікаря Рівненської області

Поводження з відходами закладів охорони здоров'я

Відповідно до Закону України «Про відходи» від 05.03.1998 № 187/98-ВР (*далі* — Закон про відходи) **відходами** є будь-які речовини, матеріали і предмети, що утворилися у процесі виробництва чи споживання, а також товари (продукція), що повністю або частково втратили свої споживчі властивості та не придатні для подальшого використання за місцем їх утворення чи виявлення, і від яких їх власник позбувається, має намір або повинен позбутися **шляхом утилізації чи видалення**.

Також у згаданому Законі про відходи зазначено, що поводження з відходами — це дії, спрямовані на запобігання утворенню відходів, збирання відходів, їх перевезення, сортування, зберігання, оброблення, перероблення, утилізація, видалення, знешкодження та захоронення, включно з контролем за цими операціями та наглядом за місцями видалення (*див. Додаток 1*).

У процесі медичної, адміністративної та іншої діяльності закладів охорони здоров'я також утворюється чимало відходів, більшість з яких потребують **специфічного поводження та видалення у зв'язку з дотриманням санітарно-протиепідемічного режиму**. З'ясуємо, що саме розуміють під відходами закладів охорони здоров'я.

Аналіз відходів закладів охорони здоров'я

З усієї кількості відходів, що утворюються під час діяльності закладів охорони здоров'я, приблизно 80% є сміттям, подібним до звичайних побутових відходів. Решта 20% вважаються небезпечними матеріалами, що можуть бути **інфекційнонебезпечними, токсичними, радіоактивними** тощо.

Відходи і побічні продукти діяльності закладів охорони здоров'я за своєю природою та за походженням є досить різномірними. До них належать:

- **інфекційні відходи** — відходи, забруднені кров'ю та її продуктами; культури, запаси інфекційних агентів; відходи пацієнтів, що перебувають в ізольованих палатах; діагностичні зразки, що містять кров і інші рідини організму; інфіковані тварини з лабораторій; забруднені матеріали

Ключові слова: відходи закладів охорони здоров'я; класифікація відходів закладів охорони здоров'я; шкідливість відходів закладів охорони здоров'я; операції з відходами закладів охорони здоров'я



(тампони та пов'язки) й обладнання (наприклад, одноразові пристрої медичного призначення);

- *патологоанатомічні відходи* — ідентифіковані частини тіла та заражені трупи тварин;
- *гострі предмети* — шприци, голки, одноразові скальпелі та леза від них тощо;
- *допоміжні хімічні речовини* — ртуть, розчинники;

Утилізація отруйних лікарських засобів

Лікарські засоби, що належать до отруйних речовин, зокрема продукти біотехнології та біологічні агенти (вакцини, сироватки), антибіотики, знищуються у спеціально відведених місцях чи на об'єктах поводження з відходами за умови дотримання санітарних норм і наявності дозволу органів державної санітарно-епідеміологічної служби, а також з дозволу спеціально уповноважених на те органів виконавчої влади.

Пункт 3.9 Правил проведення утилізації та знищення неякісних лікарських засобів, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 08.07.2004 № 349

- *дезінфікуючі засоби*;
- *прострочені, невикористані та забруднені лікарські засоби*, зокрема вакцини й сироватки;

- *генотоксичні відходи* — вкрай небезпечні, мутагенні, тератогенні чи канцерогенні речовини, такі як цитотоксичні ліки, що використовують для лікування онкологічних захворювань, та їх метаболіти;

- *радіоактивні відходи* — склопосуд, забруднений радіоактивними діагностичними матеріалами або матеріалами, що використовують для променевої терапії;

- *відходи з вмістом важких металів* — розбиті ртутні термометри тощо.

Більшість небезпечних відходів закладів охорони здоров'я (близько 15%) становлять інфекційні та патологоанатомічні відходи. Гострі предмети становлять близько 1% всіх відходів. Зверніть увагу, що у разі неналежного поводження саме вони є **основним джерелом передачі інфекцій**. На хімічні речовини та лікарські препарати припадає близько 3% відходів закладів охорони здоров'я, у той час як на генотоксичні відходи та матеріали, що містять радіоактивні речовини і важкі метали, — близько 1%.

Шкідливість відходів закладів охорони здоров'я

Відходи закладів охорони здоров'я можуть містити потенційно небезпечні мікроорганізми, здатні інфікувати пацієнтів, працівників лікарень та інших людей, наприклад, відвідувачів хворих. Ризиком є і розповсюдження внутрішньолікарняних штамів мікроорганізмів, що характеризуються стійкістю до більшості антибактеріальних препаратів.

Відходи та побічні продукти діяльності закладів охорони здоров'я також можуть спричинити такі ураження, як радіаційні **опіки та травми** гострими предметами. Також можливим є **отруєння та забруднення** навколишнього середовища:

- через викид лікарських засобів, зокрема особливо токсичних антибіотиків чи протипухлинних препаратів;
- через потрапляння у стічні води медичних відходів;
- токсичними елементами або сполуками, що утворюються при спалюванні відходів, наприклад, ртуттю і діоксидом.

Основні терміни, що характеризують поняття поводження з відходами

Термін	Визначення
Видалення відходів	здійснення операцій з відходами, що не призводять до їх утилізації
Виробник відходів	фізична або юридична особа, діяльність якої призводить до утворення відходів
Відведені місця чи об'єкти	місця чи об'єкти (місця розміщення відходів, сховища, полігони, комплекси, споруди, ділянки надр тощо), на використання яких отримано дозвіл уповноважених органів для видалення відходів чи здійснення інших операцій з відходами
Відходи як вторинна сировина	відходи, для утилізації та переробки яких в Україні існують відповідні технології та виробничо-технологічні і/або економічні передумови
Власник відходів	фізична або юридична особа, яка відповідно до закону володіє, користується і розпоряджається відходами
Захоронення відходів	остаточне розміщення відходів при їх видаленні у спеціально відведених місцях чи на об'єктах таким чином, щоб довгостроковий шкідливий вплив відходів на навколишнє середовище та здоров'я людини не перевищував установлених нормативів
Зберігання відходів	тимчасове розміщення відходів у спеціально відведених місцях чи об'єктах (до їх утилізації чи видалення)
Збирання відходів	діяльність, пов'язана з вилученням, накопиченням і розміщенням відходів у спеціально відведених місцях чи об'єктах, включаючи сортування відходів з метою подальшої утилізації чи видалення
Знешкодження відходів	зменшення чи усунення небезпечності відходів шляхом механічного, фізико-хімічного чи біологічного оброблення
Об'єкти поводження з відходами	місця чи об'єкти, що використовуються для збирання, зберігання, сортування, оброблення, перероблення, утилізації, видалення, знешкодження та захоронення відходів
Оброблення (перероблення) відходів	здійснення будь-яких технологічних операцій, пов'язаних зі зміною фізичних, хімічних чи біологічних властивостей відходів, з метою підготовки їх до екологічно безпечного зберігання, перевезення, утилізації чи видалення
Операції поводження з відходами	збирання, перевезення, зберігання, оброблення (перероблення), утилізація, видалення, знешкодження і захоронення відходів
Перевезення відходів	транспортування відходів від місць їх утворення або зберігання до місць чи об'єктів оброблення, утилізації чи видалення
Розміщення відходів	зберігання та захоронення відходів у спеціально відведених для цього місцях чи об'єктах
Сортування відходів	механічний розподіл відходів за їх фізико-хімічними властивостями, технічними складовими, енергетичною цінністю, товарними показниками тощо з метою підготовки відходів до їх утилізації чи видалення
Транскордонне перевезення відходів	транспортування відходів з території або через територію України на територію або через територію іншої держави
Утилізація відходів	використання відходів як вторинних матеріальних чи енергетичних ресурсів

Примітка. Визначення наведено згідно з Законом України «Про відходи» від 05.03.1998 № 187/98-ВР



Нормативно-правове підґрунтя поводження з відходами закладів охорони здоров'я

Нормативно-правова база, що регулює поводження з відходами медичних установ, досі не є усталеною і детальною. Частково це пояснюється тим, що нині відходи поділяють на дві основні групи: **промислові (виробничі) та побутові**. Відходи ж закладів охорони здоров'я через їхню специфічність не можна віднести до жодної з цих груп. Крім того, в Україні основним органом центральної виконавчої влади, на який покладено обов'язок контролювати та координувати діяльність у сфері поводження з відходами, зокрема їх обліку, ведення реєстру об'єктів утворення,

оброблення та утилізації відходів, моніторингу місць утворення, зберігання та видалення відходів, видачі дозволів, ліцензій і ще багато іншого, є Міністерство екології та природних ресурсів України. Однак через свою специфічність відходи закладів охорони здоров'я не підпадають під його контроль. Значна частка таких «медичних відходів» відноситься до категорії небезпечних. Нормативними актами **небезпечні відходи** визначено як відходи, що мають такі фізичні, хімічні, біологічні чи інші небезпечні властивості, які створюють або можуть створити значну небезпеку для навколишнього природного середовища і здоров'я людини та які потребують спеціальних методів і засобів поводження з ними.

Дезінфекція одноразових шприців

Відповідно до пункту 2.2 Інструкції про збір, знезараження, зберігання і здачу використаних медичних виробів одноразового застосування із пластичних мас, затвердженої наказом МОЗ від 22.10.1993 № 223, для дезінфекції шприців можуть бути використані:

- 6%-вий розчин перекису водню;
- 3%-вий розчин хлораміну
- 0,5%-вий розчин активованого гіпохлориту кальцію
- 1%-вий розчин нейтрального гіпохлориту кальцію
- 0,5%-вий розчин сульфохлорантину
- 0,5%-вий розчин ДП-2
- 3%-вий освітлений розчин хлорного вапна

До лютого 2012 року наказом Міністерства охорони здоров'я СРСР «Про поліпшення медичної допомоги хворим із гнійними хірургічними захворюваннями та посилення заходів з боротьби із внутрішньолікарняною інфекцією» від 31.07.1978 № 720 вимагалось встановлення муфельних печей для утилізації використаного перев'язувального матеріалу та відходів після операції. Однак цей наказ було скасовано наказом Міністерства охорони здоров'я України «Про внесення змін до наказу МОЗ України від 18.04.96 № 81 «Про визнання такими, що не застосовуються в Україні, наказів СРСР» від 07.02.2012 № 88.

Відповідно до чинних Санітарних правил устрою, обладнання та експлуатації лікарень, пологових будинків та інших лікувальних стаціонарів СанПіН 5179-90, затверджених Головним санітарним лікарем СРСР від 29.06.1990, специфічні (післяопераційні, патологоанатомічні тощо) **лікарняні відходи підлягають обов'язковому централізованому спаленню у спеціальних печах**. Печі для спалення відходів (до 100 кг/год) розміщують у господарській зоні на відстані не менше 50 м від корпусів лікарні та житлових споруд.

Норми поводження
з використаними одноразовими
медичними виробами

Особливості поводження з відходами, що утворюються через використання медичних виробів одноразового застосування, регламентує наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про збір, знезараження та здачу використаних медичних виробів одноразового застосування



**Норми поводження з відходами
лікарських засобів**

із пластичних мас» від 22.10.1993 № 223. Згідно з пунктом 1.3 цього наказу лікувально-профілактичні заклади зобов'язані **здавати** знезаражені використані медичні вироби одноразового застосування **державним організаціям**, підприємствам, центрам утилізації, акредитованим адміністрацією області, та вести Журнал обліку використаних виробів* (див. Додаток 2).

Для знезараження використаних медичних виробів застосовують дезінфікуючі засоби, дозволені Міністерством охорони здоров'я України для використання у цій сфері відповідно до Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03.07.2006 № 908. Періодичність здачі та кількість медичних виробів одноразового застосування з пластичних мас, що здаються, має визначатися відповідальною особою з подальшим складанням Акта про проведення дезінфекції (див. Додаток 3) у двох екземплярах.

Згідно з Правилами проведення утилізації та знищення неякісних лікарських засобів, затвердженими наказом Міністерства охорони здоров'я України від 08.07.2004 № 349 (далі — Правила проведення утилізації), відходи лікарських засобів **вилучаються з обігу шляхом повернення суб'єкту господарювання (постачальнику або виробнику)**, який зазначається в рішенні або приписі органів державного контролю лікарських засобів про вилучення лікарського засобу з обігу та який відповідно до рішення про вилучення лікарського засобу з обігу отримує відходи лікарських засобів, здійснює операції з їх утилізації або знищення за власний рахунок.

Ці відходи не підлягають переробці з метою приведення їх у відповідність до вимог аналітично-нормативної документації та можуть бути утилізовані шляхом використання як вторинних матеріалів чи енергетичних ресурсів у власній установі або передаватися для утилізації до іншої установи. Порядок проведення, **вибір методу знищення** таких відходів визначають відповідно до вимог, передбачених державними санітарними нормами, з урахуванням небезпечності цих відходів для здоров'я населення та навколишнього середовища. Їх знищення здійснюється після визначення класу небезпеки (п. 3.5–3.8 Правил проведення утилізації).

Для знищення неякісних лікарських засобів застосовують такі методи:

- інкапсуляція;
- інертизація;
- термічні методи (високотемпературне спалювання, піроліз);
- хімічна нейтралізація;
- автоклавування (для препаратів, що містять живі клітини та спори мікроорганізмів);
- метод розведення водою та злив до комунального колектора (може бути застосований для малотоксичних відходів рідких лікарських засобів).

* Журнал має бути пронумерований, прошнурований та скріплений печаткою і підписом керівника закладу охорони здоров'я.



ЖУРНАЛ
обліку використаних медичних виробів одноразового застосування із пластичних мас
№ 53
Обласна клінічна лікарня № 1111 (м. Київ, вил. Витяжна, 53-А)

№	Найменування виробу	Дата надходження	Кількість	Звідки одержано	Дата і спосіб знезараження	Дата і підпис того, хто здає	Дата і підпис того, хто приймає
1	Шприц ін'єкційний двоскладовий	28.12.2012	15	ТОВ «Зразкове»	14.01.2013, 3%-вий розчин хлораміну	14.01.2013 Беркуцька	15.01.2013 Засмайлов
2	Шприц туберкуліновий	28.12.2012	5	ТОВ «Зразкове»	14.01.2013, 3%-вий розчин хлораміну	14.01.2013 Беркуцька	15.01.2013 Засмайлов
3	Шприц інсуліновий	26.12.2012	5	ТОВ «Зразкове»	14.01.2013, 3%-вий розчин хлораміну	14.01.2013 Беркуцька	15.01.2013 Засмайлов
4	Шприц ін'єкційний трискладовий	25.12.2012	15	ТОВ «Зразкове»	14.01.2013, 3%-вий розчин хлораміну	14.01.2013 Беркуцька	15.01.2013 Засмайлов
5	Катетер підключичний	28.12.2012	3	ТОВ «Зразкове»	14.01.2013, 3%-вий розчин хлораміну	14.01.2013 Беркуцька	15.01.2013 Засмайлов
6	Катетер венозний	25.12.2012	10	ТОВ «Зразкове»	14.01.2013, 3%-вий розчин хлораміну	14.01.2013 Беркуцька	15.01.2013 Засмайлов
7	Зонд назогастральний	27.12.2012	3	ТОВ «Зразкове»	14.01.2013, 3%-вий розчин хлораміну	14.01.2013 Беркуцька	15.01.2013 Засмайлов
***	***	***	***	***	***	***	***

Відповідальна особа

Становленко
підпис ПЕЧАТКА

Становленко П. Р.
П. І. Б.

Примітка. Журнал наведено відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про збір, знезараження та здачу використаних медичних виробів одноразового застосування із пластичних мас» від 22.10.1993 № 223.

АКТ

про проведення дезінфекції _____ шприців _____
(найменування використаних медичних виробів)

одноразового застосування із пластичних мас)

у кількості 100 (шт.) та масою 0,7 (кг)

Обласна клінічна лікарня № 1111

(найменування установи охорони здоров'я)

гарантує якість проведеної дезінфекції.

Дезінфекцію проводив _____ 15 січня 2013 року _____
(число, місяць, рік)

Становленко Петро Романович, дезінфектор _____
(П.І.Б., посада)

використані медичні вироби здані на переробку _____ ТОВ «Зразкове» _____
(назва установи, підприємства)

Головний лікар _____ Турман _____ Турман П. І. _____
підпис П.І.Б.

Відповідальна особа _____ Становленко _____ Становленко П. Р. _____
підпис П.І.Б.

Примітка. Акт наведено відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про збір, знезараження та здачу використаних медичних виробів одноразового застосування із пластичних мас» від 22.10.1993 № 223.

Факт знищення відходів лікарських засобів оформлюється спеціальним актом (див. Додаток 4). Копію акта у двотижневий строк направляють до органу державного контролю лікарських засобів, за рішенням якого лікарський засіб було витлучено з обігу.

Пунктом 4.17 Державних санітарних норм та правил утримання територій населених місць, що затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 17.03.2011 № 145, регламентовано, що поводження з небезпечними відходами у складі побутових відходів шкірно-венерологічних, інфекційних, онкологічних, хірургічних та інших відділень лікувально-профілактичних закладів має здійснюватися відповідно до вимог законодавства про відходи і санітарного законодавства та потребує спеціальних методів і засобів поводження з ними, а їх захоронення і знешкодження необхідно здійснювати у спеціально відведених місцях чи об'єктах.

Наведені вище нормативно-правові акти показують, що нині існує низка офіційних документів, які регламентують лише окремі аспекти поводження з відходами закладів охорони здоров'я, однак вони стосуються далеко не всіх видів цих відходів.

Приклад оформлення Акта про знищення відходів лікарського засобу

АКТ ПРО ЗНИЩЕННЯ ВІДХОДІВ ЛІКАРСЬКОГО ЗАСОБУ

від «15» січня 2013 року

Назва суб'єкта господарювання Обласна клінічна лікарня № 1111

Ліцензія серії АГ № 503642 від 30.11.1998

Місцезнаходження юридичної особи м. Київ, вул. Витяжна, 53-А

Місце провадження діяльності м. Київ, вул. Витяжна, 53-А

Нами, головною медичною сестрою Петровою Ольгою Георгіївною,

посада, прізвище, ім'я, по батькові осіб, які здійснювали знищення відходів

старшою медичною сестрою хірургічного відділення Санько Оленою Романівною,

лікарського засобу

бухгалтером Олешко Олександром Івановичем, завгоспом Кордом Олегом Ігоревичем

складено цей акт про те, що 15 січня 2013 року

(дата)

було здійснено знищення відходів лікарського засобу:

антибіотик «Оспамокс» (Сандоз ГмбХ, Австрія), ВК02370В,

назва засобу, фармакотерапевтична група, фірма-виробник, номер серії,

29.12.2008, надійшов 05.01.2009 від аптеки «Зразкова аптека»;

дата виготовлення, коли і звідки надійшов лікарський засіб, лікарська форма,

таблетки, вкриті півковою оболонкою: 12 таблеток в упаковці, 5 упаковок

кількість в одній упаковці, загальна кількість лікарського засобу

Знищення проведено на підставі накази № 012/01 від 12.01.2013

на підставі яких документів

Метод знищення: високотемпературне спалення

Керівник установи, яка здійснювала
знищення відходів лікарських засобів

Іванов
підпис



Іванов П. І.
П. І. Б.

Керівник установи, який належать
відходи лікарських засобів

Іванов
підпис



Іванов П. І.
П. І. Б.

Особи, які здійснювали знищення
відходів лікарського засобу

Петрова
підпис

Петрова О. Г.
П. І. Б.

Санько
підпис

Санько О. Р.
П. І. Б.

- Примітки.** 1. Обов'язок знищувати певні відходи лікарських засобів, брати участь у комісії з їхнього знищення та складати про це відповідні акти має бути прописаний посадових інструкціях працівників та покладений наказом, на основі якого здійснюють знищення.
2. Акт наведено відповідно до Додатку до пункту 3.12 Правил проведення утилізації та знищення неякісних лікарських засобів, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 08.07.2004 № 349.

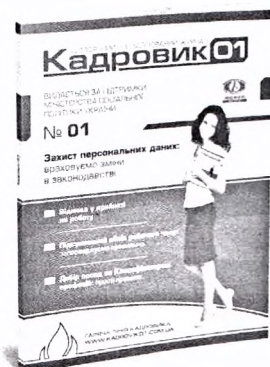


Змінити ситуацію має проект Державних санітарних правил і норм поводження з відходами лікувально-профілактичних закладів, розроблений за участю фахівців ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзеєва АМН України» та Міністерства охорони здоров'я України відповідно до вимог Всесвітньої організації охорони здоров'я. Цей документ містить правила, що визначають порядок збирання, обліку, знезараження, зберігання, оброблення, перевезення, утилізації та/або видалення всіх видів відходів лікувально-профілактичних закладів, а також вимоги техніки безпеки праці для обслуговуючого персоналу при поводженні з відходами та поділяє відходи на безпечні, небезпечні та особливо небезпечні. Ознайомитися з проектом можна на сайті Державної санітарно-епідеміологічної служби України (<http://www.dsesu.gov.ua>) у розділі «Нормативна правова база», підрозділ «Проекти законодавчих актів».

НОРМАТИВНА БАЗА

- ❏ Закон України «Про відходи» від 05.03.1998 № 187/98-ВР (зі змінами і доповненнями)
- ❏ Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів» від 03.07.2006 № 908 (зі змінами і доповненнями)
- ❏ Наказ Міністерства охорони здоров'я СРСР «Про поліпшення медичної допомоги хворим із гнійними хірургічними захворюваннями та посилення заходів з боротьби із внутрішньолікарняною інфекцією» від 31.07.1978 № 720
- ❏ Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про збір, знезараження та здачу використаних медичних виробів одноразового застосування із пластичних мас» від 22.10.1993 № 223
- ❏ Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Правил проведення утилізації та знищення неякісних лікарських засобів» від 08.07.2004 № 349, зареєстровано в Мін'юсті 23.07.2004 за № 916/9515 (зі змінами і доповненнями)
- ❏ Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Державних санітарних норм та правил утримання територій населених місць» від 17.03.2011 № 145, зареєстровано в Мін'юсті 05.04.2011 за № 457/19195
- ❏ Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про внесення змін до наказу МОЗ України від 18.04.96 № 81 «Про визнання такими, що не застосовуються в Україні, наказів СРСР» від 07.02.2012 № 88
- ❏ Санітарні правила устрою, обладнання та експлуатації лікарень, пологових будинків та інших лікувальних стаціонарів СанПіН 5179-90, затверджені Головним санітарним лікарем СРСР від 29.06.1990

ПОРАДЬТЕ КАДРОВИКУ ВАШОГО ЗАКЛАДУ ЖУРНАЛ «КАДРОВИК-01»!



ЕКСКЛЮЗИВИ-2013:

- ✓ Новий Закон «Про зайнятість населення»: як застосовувати на практиці
- ✓ Нова редакція Закону «Про захист персональних даних»: організовуємо роботу відповідно до змін
- ✓ Наведемо порядок у кадрах: аудит кадрового діловодства власними силами

Оберіть зручний для Вас спосіб передплати:

• у редакції
тел./факс: 0 (44) 586-56-06
e-mail: peredplata@mcftr.com.ua
www.shop.mcftr.com.ua

• у будь-якому поштовому відділенні
журнал «Кадровик-01» — 95276
• в одній з передплатних агенцій
Вашого міста